قال الشاعر :

فإن الداء اكثر ماتراه   يكون من الطعام او الشراب

علاج النسيان ويليه : فضيلة االجوع   وفوائده وآفات الشبع



بِسۡمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحۡمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ

د کتاب نوم

علاج النسیان وفضیلۃ الجوع وفوا ئده وآفات الشبع
وفی ضمنہ فوا ئد لتقویۃ الذاکرة ولعلاج النسیان

د مؤلف نوم

عزیز الرحمن یاسر

کمپیوزر

مؤلف پخپلہ

د چاپ کال

۱۴۴۳

د ملا و یدلو پتہ

واتساپ رابطہ ۰۳۱۷۲۹۹۸۹۵۸

جامعہ دارالعلوم الصدیقیۃ

مقدمة الكتاب

الحمد لله رب العلمين والصلوة والسلام على خير خلقه محمد وعلى اله واصحابه اجمعين. اما بعد

فيقول العبد العاصى المفتقر الى الله الموسوم بعزيز الرحمن ياسر غفر الله له ولوالديه وهو الغفور الرحيم، ابن مولوى فدا محمد المعصومى صاحب

جمعت كلمات لد فع النسيان الذى وصى بها العلماء والصلحاء وهو شاع فى زماننا لا طريق لد فعه الا باشيا المخصوصة بقول الاطباء وهو التمر والجوز واللوز والعسل،وغيره،

ولا يسطتيع ان يشتريه احد سوى الاغنيا

وبكلمات المخصوصة بقول العلماء والصلحاء

والنسيان خسران لكل من يطلب العلم لان كل من كان يتعلم وينسى منه ما علمه فلا فائدة فى تعلمه لانه ضياع الوقت اذا كان يتعلم فنسى منه ما علمه الاستاذ فضاع الوقت مامر فى تعلمه ؛

وخلاصة الكلام ان النسيان خلل كبير فى تحصيل العلم

فاجتهد ان ياتى بكلمات التى وصى بها العلماء والصلحاء ان هذه الكلمات لدفع النسيان وهذ العمل لدفع النسيان،

كتبه عزيز الرحمن ياسر

(ايات ودعوات تعالج النسيان وتساعد على الحفظ)

تقرأ كلّ يوم عشر مرات:

ففهمنا ها سليمان وكلا آتينا حكما وعلما وسخرنا مع داوود الجبال يسبحن وكنا فاعلين، (الأنبيا،79)

ثم تدعو يا حی يا قيوم يارب موسى وہارون ورب ابراهيم ويارب محمد ﷺ وعليهم اجمعين، ارزقنی الفهم وارزقنی العلم و الحكمة والعقل برحمتک يا ارحم الراحمين،

وعن ابن مسعود رضی الله عنہ، من خشی ان ينسی القرآن بعد حفظہ والعلم بعد درسہ فليقل،

اللهم نور بالكتاب بصری والشرح بہ صدری واستعمل بہ بدنی واطلق بہ لسانی وقوی بہ جنانی قلبی واشرح بہ فهمی وقوی بہ عزمی بحولک وقوتک فانہ لاحول ولاقوة الا بک يا ارحم الراحمين وتمسک بيدک اليمنى رأسک وتقرأ عقب كل صلوة ، سنقئرک فلا تنسی، سبع مرات،

ولعدم النسيان وتثبيت حفظ القرآن تكرر هذا الدعاء، اللهم افتح على فتوح ،

الاكثار من هذه الصلوة على النبی ﷺ مجربة للنسيان وهی ، اللهم صل وسلم وبارک على سيد نا ومولانا محمد ﷺ النور المذہب للنسيان بنوره فی كل لمحة وعد د نفس ما وسعہ علم الله ،

ومن خواص اسم الله تعالى (المهيمن) ماذ كره السهروردی ان من داوم عليہ قوی حفظہ وذہب نسيانہ

ومما يعين فی الحفظ ما يوصى بہ كثير من الصا لحين وهو قرائة آية ،

ان فی خلق السموات والارض واختلاف الليل والنهار والفلک اللتی تجری فی البحر بما ينفع الناس وما انزل الله من السماء ماء فأحيا بہ الارض بعد موتها وبث

فيها من كل دابة وتصريف الرياح والسحاب المسخر بين السماء لايات لقوم يعقلون ، البقرة ١٦٤، عند ارادة النوم،

وايضا لتقوية الذاكرة ، يقرأ هاتان الآيتان ، ولو انما فى الارض من شجرة اقلام والبحر يمده من بعده سبعة ابحر ما نفدت كلمات الله ان الله عزيز حكيم، ماخلقكم ولابعثكم الا كنفس واحدة ان الله سميع بصير سورة القمان، ٢٧،٢٨،

من كان يتعلم وينسى فليقرآ كل يوم ما ئة مرة هاتان الأيتان، وهما،

وتعيها اذن واعية، سنقرئک فلاتنسى ، سورة الحاقة، ١٢، سورة الاعلى، ۶،

قال الشا ذ لى ؒ من كتب هذى الاسماء وشربها على الريق، لاينسى ، ومن قرأها على ماء وغسل بها وجهه فانه لايعمى ومن كتبها وشربها لا يعجز عن النساء وهم،

عثمان بن عفان، معاذ بن جبل، عبد الرحمن بن عوف، زيد بن ثابت، ابى ابن كعب، طلحة بن عبد الله، تميم الدارى رضى الله عنهم اجمعين،

وقال عبد السلام المراكشى ؒ ان ،من كتب هذين البيتين فى ورقة ومحاها بالماء وشربها على الريق، خمسة ايام، فانه لايسمع بعد ذلک شيئا، الا حفظه ولم ينسيه ابدا، بعون الله وقوته، وهما،

لاتنكر الوحى من رؤياه ان له قلبا

اذا نامت ا لعينان لم ينم

وذاک حين بلوغ من نبوته

فليس ينک ر فيه حاک محتلم،

وقال الشيخ الكبير ، من قرأ الفاتحة بالوضوء سبعة ايام فى كل يوم سبعين مرة ونفخ على ماء طاهروشربه يرزقه تعالى بفضله العلم والحكمة وطهر قلبه من الافكار الفاسدة وجعله ذكيا لاينسى ابدا ماسمعه

قال النووى ؒ من كان ينسى ما يتعلمہ فليكثر من قولہ ، يامبدئ يا معيد، ومن اراد الابتداء بتأليف العلوم او ابتدأ بأمر فليقل، يامبدئ، (۵۶) مرة، فإنہ يكون مباركا بكل ما ابتدأ،

واقوى اسباب الحفظ)

السواک والجد والمواظبۃ، وتقليل الغذاء وصلاة الليل وقرائۃ القرآن نظرا، من اسباب الحفظ

وقرائۃ القرآن نظرا افضل لقولہ عليہ السلام، افضل اعمال امتى قرائۃ القران نظرا،

رأى شداد بن حكيم بعض اخوانہ بعد وفاتہ، فى المنام فقال لأخيہ أى شيء وجدتہ أنفع قال قرأئۃ القرآن نظرا

اكل الزبيب فى الصباح،

وقد كان احد الشيوخ ياكل كل يوم فى الصباح احدى وعشرين زبيبۃ نظيفۃ وكان آيۃ فى الحفظ وكان يرشد تلا ميذه الى ذلک،

ومن الادويۃ النـافعۃ جدا،

شرب ماء زمزم بنيۃ تقويۃ الحفظ قال النبى ﷺ (ماء زمزم لما شرب لہ) وقد شربہ عدد كثير من الصالحين بنيات مختلفۃ ،

قال الزهرى ، عليک بالعسل فإنہ جيد للحفظ

واما اسباب نسيان العلم وما يورث النسيان فهو،

اكل التفاح الحامض والنظر الى المطلوب وقرائۃ لوح القبور،(اى قرائۃ الخط المكتوب على احجار القبور) والمرور بين قطار الجمال والقاء القمل الحى على الارض والحجامۃ على نقرة القفا كلها تورث النسيان، وهكذا المعاصى وكثرة الذنوب والهموم والاحزان فى امور الدنيا، يورث النسيان،

وأيضا: قال الامام الشافعي ؒ

شكوت الى وكيع سوء حفظى

فارشدنى الى ترك المعاصى

فإن الحفظ فضل من الهى

وفضل الله لايعطى لعاصى

فضيلة الجوع وفوائده وآفات الشبع،

وفى ضمنہ فوائد لتقوية الذاكرة ولعلاج النسيان ،

قال النبى ﷺ ، جاهدوا انفسكم بالجوع والعطش فإن الاجر فى ذلک كأجر المجاهد فى سبيل الله وانہ ليس من عمل أحب الى الله من جوع وعطش ،

وقال ابن عباس رضى الله عنہ قال النبى ﷺ لايدخل ملكوت السماء من ملأ بطنہ ،

وقيل يا رسول الله ﷺ اى الناس افضل قال من قل مطعمہ وضحكہ ورضى بما يستر بہ عورتہ ،

وقال النبى ﷺ سيد الاعمال الجوع وذل النفس ولباس الصوف ،

وقال ابو سعيد الخدرى ، قال النبى ﷺ البسوا وكلوا واشربوا فى انصاف البطون فإنہ من جزء النبوة ،

وقال الحسن قال النبى ﷺ الفكر نصف العبادة وقلۃ الطعام هى العبادة ،

قال ابو سليمان الدارانى، ؒ

ترك شهوة من الشهوات انفع للقلب من صيام سنة وصيامها،

وقال ﷺ ان الله تعالى يباهى الملئكة بمن قل مطعمه ومشربه فى الدنيا يقول الله تعالى، انظروا الى عبدى ابتليته بالطعام والشراب فى الدنيا فصبر وتركهما اشهدوا يا ملائكتى ما من اكلة يدعها الا ابد لته بها درجات فى الجنة ،

وقال ﷺ لاتميتوا القلب بكثرة الطعام والشراب فإن القلب كالزرع يموت اذا كثر عليه الماء ،

وقال عيسى عليه السلام ، يا معشر الحواريين أجيعوا اكبادكم واعروا اجسادكم لعل قلوبكم ترى الله عز وجل،

وقال لقمان لابنه يابنى اذا امتلأت المعدة نامت الفكرة وخرست الحكمة وقعدت الاعضاء عن العبادة ،

وقال يحى بن معاذ ؒ جوع الراغبين منهبة وجوع التائبين تجربة وجوع المجتهد ين كرامة وجوع الصابرين سياسة وجوع الزاہد ين حكمة،

وقال ايضا الجوع عند الله فى خزائنه، لايعطيه الا من احبه،

وقال سهل بن عبد الله التسترى ؒ

لم ير الاكيا س اى(العقلاء) شيأ أنفع من الجوع للدين والدنيا وقال لا أعلم شيأ أضر على طلاب الآخرة من الاكل،

وقال وضعت الحكمة والعلم فى الجوع ووضعت المعصية والجهل فى الشبع ،

(لأن العبد اذا شبع تحركت شهواته واذا جاع ذل وفترت همته عن كثير الامور الدنيوية وتفرغ القلب للإجتهاد فى الطاعات وناله العلم والحكمة قال القشيرى فى الرسالة أخبرنا محمد بن عبد الله بن عبيد الله حدثنا على بن الحسن الارجانى حدثنا ابو محمد عبد الله بن احمد الاصطخرى بمكة قال قال عبد الله بن سهل بن عبد الله لما خلق الله الدنيا جعل فى الشبع المعصية والجهل وجعل فى الجوع العلم والحكمة)

وقال ما عبد الله بشيء افضل من مخالفة الهوى فى ترك الحلال وقد جاء فى الحديث ثلث للطعام فمن زاد عليه إنما يأكل من حسناته،

وقال ابوبكر ابن عبد الله المزنى، ؒ ثلاثة يحبهم الله تعالى رجل قليل النوم قليل الأكل قليل الراحة

وقال سهل بن عبد الله التسترى ؒ رأس كل بر نزل من السماء الى الارض الجوع ورأس كل فجور بينهما الشبع ،

وفى الجوع فوائد كثير فآ تى ببعض منهم،

الفائدة الاولى،

صفاء القلب وايقاد القرحة (اى تنورها والقريحة هى الطبيعة من حيث صدور العلم عنها) وانفاذ البصيرة فإن الشبع يورث البلادة ويعمى القلب ويكثرالبخار فى الدماغ شبه السكر حتى يحتوى على معادن الفكر فيثقل القلب بسببه عن الجريان فى الأفكار وعن سرعة الادراک بل الصبى إذا اكثر الاكل بطل حفظه وفسد ذہنه وصار بطئ الفهم والادراک ،

وقال ابو سليمان الدارانى، ؒ عليک بالجوع فإنه مذلة للنفس ورقة للقلب وهو يورث العلم السماوى ،

وقال النبى ﷺ من اجاع بطنه عظمت فكرته وفطن قلبه ،

وقال ابن عباس قال النبى ﷺ لكل شئ زكاة وزكاة البدن الجوع

وقال ابوبكر الشبلى رحمه الله ما جعت لله يوما الا رأيت فى قلبى بابا من الحكمة (اى العلم الالهى) والعبرة (اى الاعتبار) ما رأيتها قط (قبل ذلک) وليس يخفى ان غاية المقصود من العبادات الفكر الموصل الى (مقام) المعرفة (فى الله) والاستبصار بحقاق الحق والشبع يمنع منه(ذلک لما فيه من تبليد الفكر) والجوع يفتح بابه والمعرفة باب من ابواب الجنة

وقال ابو يزيد البسطامى، ؒ الجوع سحاب فإذا جاع العبد امطر القلب الحكمة (اى كما يمطر السحاب الماء)

الفائدة الثانية ،

رقة القب وصفاؤه الذى به يتهيأ لادراك لذة المناجاة والتأثر بالذكر فكم من ذكر يجرى على اللسان مع حضور القلب ولكن القلب لايتلذ به ولايتأثر (منه لفوات موجب الاستعداد الذى هو الرقة والصفاء الحاصلان من الجوع) حتى كأن بينه وبينه (اى بين القلب وبين اثر الذ كر) حجابا من قسوة القلب وقد يرق فى بعض الاحوال فيعظم تأثره بالذكر وتلذ ذه با لمناجاة وخلو المعدة هو السبب الاظهر فيه،

وقال ابو سليمان الدارانى ؒ اذا جاع القلب وعطش صفا ورق وإذا شبع عمى وغلظ (فغلظ القلب وعماه إنما يكون من الشبع) فإذا تأثر القلب بلذة المناجاة أمر وراء تيسير الفكر واقتناص المعرفة فهى فائدة ثانية ،

قال الامام الغزالى ؒ

البطن والفرج باب من ابواب النار وأصله الشبع والذل والانكسار باب من ابواب الجنة واصله الجوع ومن اغلق بابا من ابواب النار فقد فتح بابا من ابواب الجنة بالضرورة لانهما متقابلان كالمشرق والمغرب فالقرب من احدهما بعد من الآخر

قيل الجوع خزانة من خزائن الله تعالى وقال ما يندفع بالجوع شهوة الفرج وشهوة الكلام فان الجائع لايتحرك عليه شهوة فضول الكلام فيتخلص به من آفات اللسان كالغيبة والفحش والكزب والنميمة وغيرها فيمنعه الجوع من كل ذلك واذا شبع افتقر الى فاكهة(اى ماقت نفسه اليها) فيتفكه لامحالة باعراض الناس ولايكب الناس فى النار على مناخرهم الاحصا ئد السنتهم ،

وقال ابو سليمان الدارانى ؒ، لان اترك لقمة من عشائى أحب الى من قيام ليلة، الى الصبح،

وأما شهوة الفرج فلا تخفى غائلتها والجوع يكفى شرها واذا شبع رجل لم يملك فرجه وان منعه التقوى عن ذلك فلا يملك عينه فالعين تزنى كما ان الفرج يزنى فان ملك عينه فلا يملك فكره فيخطر له من من الافكار الرديئة وحديث

النفس باسباب الشهوة ما تشوش به منا جاته وربما عرض له ذلک فی اثناء الصلوة (التی هی معراج المؤمن ومحل مناجاته) وانما ذكرنا آفة اللسان والفرج مثالا والا فجميع معاصی الاعضاء السبعة سببها القوة الحاصلة بالشبع،

الفائدة الثالثة،

دفع النوم ودفع السهر فان من شبع شرب كثيرا ومن كثر شربه كثر نومه لاجل ذلک كان بعض الشيوخ يقول عند حضور الطعام معاشر المريدين لاتأكلوا كثيرا فتشربوا كثيرا فترقدوا كثيرا فتخسروا كثيرا

(قال الامام الغزالی ؒ)

جمعت رأی سبعين صديقا على ان كثرة النوم من كثؤة الشرب وفی كثرة النوم ضياع العمر وفوت التهجد وبلادة الطبع وقساوة القلب، والعمر انفس الجواهر وهو رأس مال العبد فيه يتجر (وفيه يربح) والنوم موت فتكثيره ينقص العمر ثم فضيلة التهجد لاتخفى وفی النوم فواتها ومهما غلب النوم فان تهجد لم يجد حلاوة العبادة ثم المتعزب اذا نام على الشبع احتلم ويمنعه ذلک أيضا من التهجد ويحوجه الى الغسل اما بالماء البارد فيتأذى به او يحتاج الى الحمام وربما لايقدرعليه بالليل فيفوته الوتر ان كان قد تأخره الى التهجدد ثم يحتاج الى مؤنة الحمام وربما تقع عينه على عورة فی دخول الحمام فإن فيه اخطارا ذكرناها فی كتاب الطهارة

وكل ذلک اثر الشبع،

قال ابو سليمان الدارانی ؒ

ست آفات من الشبع، فقال من شبع دخل عليه ست آفات فقد حلاوة المناجاة وتعذر حفظ الحكمة وحرمان الشفقة على الخلق لانه اذا شبع ظن ان الخلق كلهم شباع وثقل العبادة وزيادة الشهوات وأن سائر المؤمنين يدورون حول االمساجد والشباع يدورون حول المزابل،

قال الامام الغزالى،

واما البطن فاحفظه من تناول الحرام والشبهة واحرص على طلب الحلال فإذا وجد ته فاحرص على ان تقتصر منه على مادون الشبع فإن الشبع يقسى القلب ويفسد الذهن ويبطل الحفظ ويثقل الاعضاء عن العبادة والعلم ويقوى الشهوات وينصر جنود الشهوات

فالجوع خزانة عظيمة لفوائد الآخرة

ولاجل هذا قال بعض السلف االجوع، مفتاح الآخرة وباب الزهد والشبع، مفتاح الدنيا وباب الرغبة،

وأسأل الله ان يجعل هذه الرسالة مفيدة لكل معلم ومتعلم

المؤلف من الكتب المعتبرة ،

بداية الهداية

اتحاف السادة المتقين بشرح احياء علوم الدين،

تعليم المتعلم وطريق التعلم،

الاسرا الالهية فى االفوائد والمجربات الروحانية،

المسمى،

بكشف الكروب وبلوغ القصد والمطلوب،

علاج النسيان،

شرح تعليم المتعلم،

احياء علوم الدين